

# Plan hebdomadaire de l'automne ⑨

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE  
**le menu**

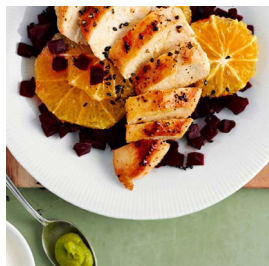
REPAS DE MIDI



**LUNDI**  
Galettes véganes au tofu et à la courge



**MARDI**  
Raviolis au Sbrinz, beurre citron-basilic



**MERCREDI**  
Poulet et salade de betteraves chaudes



**JEUDI**  
Fondue orientale au fromage de brebis

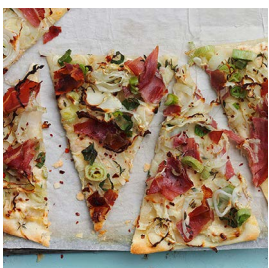


**VENDREDI**  
Poireaux aigres-doux à l'huile de noisette\*

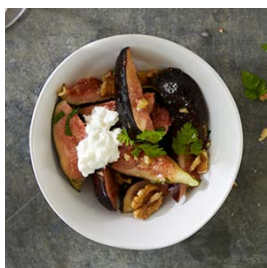


**ASTUCE DESSERT DE LA SEMAINE**  
Gratin au pain, au beurre et aux pommes

SOUPER



**LUNDI**  
Tarte au fenouil



**MARDI**  
Salade de figues au cottage cheese et aux noix



**MERCREDI**  
Quesadillas champignons et épinards



**JEUDI**  
Falafel box



**VENDREDI**  
Mini-tortillas à la choucroute



**ASTUCE BOISSON DE LA SEMAINE**  
Café glacé

## ASTUCES:

\* Servir avec du pain croustillant. Le fromage frais suisse de type féta, au lait de vache, est vendu chez Coop (Ilios).



Recevez le plan hebdomadaire en tant que newsletter  
[www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire](http://www.lemenu.ch/plan-hebdomadaire)